

WYPRAWKA DO PORODU

5 rzeczy, które przydadzą Ci się na sali porodowej



1. Dokumenty + plan porodu

Ważne aby do torby do porodu spakować dokument tożsamości oraz teczkę, w której znajdują się najważniejsze dokumenty ciąży (karta ciąży, aktualne wyniki badań, ostatnie USG). Osoba z personelu medycznego z pewnością poprosi o nie w pierwszej kolejności podczas przyjmowania na oddział i salę porodową. Jeśli napisałaś plan porodu koniecznie dołącz go do teczki z dokumentami by o nim nie zapomnieć i przekazać położnej na sali porodowej.

2. Butelka wody z dziubkiem lub butelka z filtrem



Poród to duży wysiłek dla organizmu, więc woda jest punktem obowiązkowym na naszej liście. Mając ją pod ręką nie tylko szybko ugasisz pragnienie ale także ochronisz się przed odwodnieniem podczas porodu. Zamiast zwykłej butelki warto wybrać butelkę z dziubkiem lub słomką. Dzięki temu można pić spokojnie nawet w pozycji leżącej. By nie zabierać dużych ilości wody, pomyśl o butelce z filtrem by mieć dostęp do wody bez ograniczeń.

3. Pomadka lub balsam do ust

Mała rzecz, wielka pomoc. Zwłaszcza na porodówce, gdzie przeważnie jest dość ciepło, a ciepłe i suche powietrze nie jest dobre dla skóry ust. Podobnie jak intensywne oddychanie. Oddech potrafi być jedną z metod łagodzenia bólu porodowego, jednak mocno wysusza usta. Podczas porodu gdy Twoje usta będą spierzchnięte i przesuszone pomadka ochronna lub balsam do ust pomogą zadbać o ich i nawilżenie, a to ułatwi Tobie dalsze, swobodne oddychanie.



WYPRAWKA DO PORODU

5 rzeczy, które przydadzą Ci się na sali porodowej

4. Wygodne ubranie

Spakuj wygodną, najlepiej bawełnianą i obszerną koszulę do porodu, która umożliwi Ci swobodne ruchy, a po porodzie ułatwi kontakt skóra do skóry z maluszkiem. Warto zabrać taką, której nie będzie szkoda, gdyż po porodzie może (ale nie musi) nie nadawać się już do noszenia. Możesz także zabrać sportowy stanik, lub wygodny t-shirt jeśli nie chcesz rodzić w swojej koszuli, lub skorzystać z koszuli szpitalnej, jeśli taka jest zapewniana.



5. Coś dla siebie co przyniesie ulgę

- Spray z wodą lub mały ręcznik do przetarcie czoła.
- Słuchawki lub głośnik by posłuchać ulubionej muzyki.
- Ciepłe skarpetki, które zapewnią ciepło Twoim stopom.
- Termoфор lub piłeczka do masażu.

Może to być to cokolwiek, co zapewni Tobie komfort podczas porodu.

Twój komfort jest ważny i wiele rzeczy zabranych do szpitala może pomóc Ci się odprężyć i dać poczucie bezpieczeństwa.

Uwierz, że miękkie skarpetki, ulubiona poduszka lub kojąca muzyka mogą pomóc to zapewnić.

Chcesz poznać więcej rzeczy, które przydadzą Ci się na sali porodowej?

**Dołącz do naszej Szkoły Rodzenia Online Momama.pl
i ciesz się dostępem do pozostałych 10 list, dzięki którym przygotujesz się
do porodu i macierzyństwa. Dodatkowo podczas spotkań na żywo
rozwiewamy wszystkie Wasze wątpliwości.
Kliknij poniżej aby dowiedzieć się więcej:**

 www.momama.pl